VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

Верховая езда



Адольф фон Зеефрид

Верховая езда

Пособие для начинающих

Перевод с немецкого

Минск «Полымя» 1984

ББК 75.722
З-47

Перевод с немецкого сделан по изданию:

Adolf Freiherr von Seefried
Reitlehre für Anfänger.
Fünfte, neubearbeitete Auflage.
Verlag Paul Parey. Berlin und Hamburg. 1979, 64 s.

Переводчик
А. И. Козеко

Научный редактор перевода
Я. П. Сарнацкий — судья Всесоюзной категории

Рекомендована к изданию Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров БССР

Фото на обложке
А. И. Елесеева

Зеефрид Адольф
З-47 Верховая езда: Пособие для начинающих/Пер. с нем. [А. И. Козеко].— Мн.: Полымя, 1984.— 31 с., ил., 8 л. ил.

35 к.

Автор знакомит начинающего всадника с приемами верховой езды, подробно останавливается на наиболее сложных из них. Предупреждает о возможных трудностях общения с лошадью.
Адресуется поклонникам конного спорта, будет полезна тренерам.

З $\frac{4202000000-020}{М306(05)-84}$ 28-84 ББК 75.722

© Verlag Paul Parey, Berlin und Hamburg, 1979.

© Перевод на русский язык, предисловие, обложка, издательство «Полымя», 1984.

Предисловие к русскому изданию

«Конь всегда помогал человеку становиться добрее, спасал его от эгоизма, одиночества, развивал в человеке не только физические качества, но и духовные, нравственные... Кони — часть нашей духовной культуры». Так пишет в своей книге «Прощайте и здравствуйте, кони» Б. Алмазов.

Удалившись от человека как физическая сила, лошадь приблизилась к нему как дивное творение природы — чуткое, умное, доброе.

Популярность конного спорта растет в СССР с каждым годом. Кроме конноспортивных школ в нашей стране действуют 12 конных туристских маршрутов. За последние годы у нас вышло много книг по конному спорту и о конях. Среди них переводы с английского и немецкого.

Книга «Верховая езда. Пособие для начинающих» — тоже перевод с немецкого. Ее автор Адольф фон Зеефрид — достаточно известный специалист из ФРГ — написал свое пособие, основываясь на опыте работы в кавалерийской школе в Ганновере.

Пособие Зеефрида неоднократно переиздавалось, что свидетельствует о его популярности. В самом деле, книга эта небольшая по объему, достаточно содержательна и поучительна. Доступно и образно рассказывает автор начинающему всаднику о норове лошади, о приемах управления ею, о необходимости стремиться к полному взаимопониманию между всадником и лошадью. Только полная гармония между ними принесет радость, даст почувствовать всаднику всю прелесть верховой езды и дружбы с четвероногим партнером.

Пособие поможет молодому тренеру постепенно и последовательно подготовить всадника и лошадь к более сложным упражнениям и требованиям конного спорта.

Прочитав книгу и испробовав на практике рекомендации, начинающий всадник оценит все ее достоинства и будет благодарен автору за столь простое и полезное пособие по первоначальным навыкам овладения искусством верховой езды.

Я. П. Сарнацкий,
судья Всесоюзной категории,
старший тренер по конному спорту
Республиканской детско-юношеской
конноспортивной школы олимпийского резерва

Предисловие

Несомненно, начало обучения верховой езде дело нелегкое. Оно требует стараний и напряженного труда. Могут даже наступить разочарование и неудовлетворенность. Кое-кто, возможно, откажется от занятий, но эта книга поможет молодым всадникам преодолеть трудности.

Каждый, кто решил заняться верховой ездой, должен помнить о том, что даже если занятия будут вначале тяжелы, позже конь подарит прекрасные и восхитительные минуты, а удача — божественные мгновения.

Представьте себя верхом в лучах заката на узкой просеке. Справа и слева стоят темные ели,то тут, то там слышны поздние птичьи голоса. Почва под копытами коня начнет пружинить, вы насторожились. Смотрите вперед. Выпрямились, расслабили мускулы, прижали колени параллельно к седлу. Лошадь «свободна». Ваша голова высоко поднята, вы весь — внимание. Поводья свободны. Если они легко натянуты, конь переходит в галоп. Если натянуты сильно — подает назад.

Вот просека кончается, и вы выезжаете на луг. На опушке стоит, оглядываясь, косуля. На огромном камне сидит какая-то пичужка и поет. Солнце опускается все ниже. Вы останавливаете коня, а он перебирает от нетерпения копытами, и вам кажется, что конь танцует. Его движения настолько мягки, что вы воспринимаете их всем телом. Это и есть «божественное мгновение»...

В благодарность вы легонько похлопываете коня по шее и пускаете его по лугу в прощальный галоп. Конь фыркает, скачет.

Отпустив поводья, вы в сумерках едете домой, желая и другим познать прелесть верховой езды.

Известно, что юные всадники хотят побольше кататься верхом, и лишь немногие из них стремятся изучать теорию. Но без теории, как и без знания анатомии лошади, научиться хорошо ездить нельзя.

Все, что нужно знать юным наездникам об анатомии лошади, можно найти во многих отличных книгах.

Цель же моей книги — разъяснить юному всаднику или всаднице те приемы, в освоении которых они могут столкнуться с трудностями. Мне хотелось отделить эти приемы от других, не столь важных или даже вредных. Советы мои основаны на многолетних наблюдениях за юными всадниками в процессе тренировок и скачек, а также на опыте знаменитой кавалерийской школы в Ганновере.

Л. фон Зеефрид

Нойзес под Ансбахом

Что важно для новичка и чего ему следует избегать

Для новичка важно в течение первых недель и месяцев обучения выработать естественную, нормальную и только ему подходящую посадку. Он должен научиться «расслабляться» и сохранять равновесие. В этом помогут некоторые правильно подобранные вольные упражнения. Например, быстрые круговые вращения рук; быстрые вращения бедер вправо и влево; наклоны туловища назад, чтобы потом, сидя в седле, уметь положить голову на круп лошади; вращения ступней ног и т. д. Умению сохранять равновесие способствует езда по прямой в наклонном положении, а в манеже — друг за другом на расстоянии одного шага. Не спешите переходить к езде по кругу и к вольтижировке.

Выработке хорошей посадки помогает исполнение облегченной рыси и в то же время излишне быстрый переход к исполнению средней рыси приведет к тому, что всадник испортит свою непринужденную и естественную посадку, будет сжиматься, изгибаться в бедрах, бить голенями, дергать поводьями рот лошади.

При длительной работе на рыси юный всадник, сидя в седле без напряжения, постепенно учится воздействовать на коня. Не переходя быстро к исполнению средней рыси, при быстром шаге лошади всадник понемногу наращивает скорость исполнения упражнения, а затем снижает ее при переходе на короткий шаг.

Посыл вперед и принимание следует отрабатывать не в группе, а в одиночку под наблюдением инструктора. При неправильном исполнении принимания можно больше утратить, чем приобрести. Поэтому инструктор должен особенно тщательно следить за тем, чтобы лошадь держала голову свободно и расслабленно. Стоит упустить выполнение новичком этого упражнения, как тот станет давать своему коню ложные посылы, применяя неверные действия, удлиняя поводья (внутренний повод будет еще более длинным, чем следует).

Необходимо как можно дольше избегать: поворотов на заду, осаживания, уменьшения и увеличения квадратов, сужения и расширения кругов, исполнения собранной рыси, езды на месте. Поэтому на начальной стадии не следует акцентировать внимание новичка на коротком полувольте и собранной рыси: конь при этом должен выполнять упражнение предельно собранно, приподняв затылок как можно выше,

подведя задние ноги поближе к передним, и с хорошей амплитудой движений задних ног.

В первые недели или месяцы занятий новичок должен освоить посылы, через несколько месяцев — согласованное применение средств управления (шенкеля, вес, поводья). Прекрасным методом осуществления этих задач являются переходы от рыси к шагу, от шага к рыси и от остановки к рыси. Переход к шагу или к остановке необходимо серьезно оттачивать, а потому при исполнении перехода к шагу или к рыси движения (таза и шенкелей) должны быть энергичными. При этом необходимо ослаблять и отпускать поводья. На проезде углов внимание акцентировать не следует.

Исполняя эти упражнения, новичок почувствует со временем согласованные действия средств управления, приобретет «чувство всадника».

Прежде чем переходить к исполнению вольтов и движений по кругу, необходимо отрабатывать движение по извилистой линии вдоль длинной стенки и полувольты с угла.

В подходе к упражнениям с лежащей жердью и с преодолением невысоких препятствий (в манеже и на открытой площадке) следует соблюдать постепенность. Делать это можно лишь тогда, когда юный всадник приобретет навыки в посадке и в управлении коленями шлюссом. Иначе начинающий наездник при приземлении будет дергать за повод и напрягать рот коня, забывая о том, что перепрыгивая даже через невысокое препятствие, лошадь может споткнуться, а всадник — упасть.

Пока мы остановились на советах общего плана. В последующих главах подробно рассмотрим такие упражнения, как работа на рыси, облегченная рысь, поворот на переду, принимание и с лежащей жердью.

Седлание, взнуздывание на трензель, разбор поводьев

В данной главе мы расскажем лишь о самых важных моментах седлания, взнуздывания и разбора поводьев.

Седлание. Чтобы новичок с самого начала выработал правильную посадку и в дальнейшем укреплял ее, чтобы правильно лежало седло, оно должно равномерно лечь на спину и ребра коня. Вальтран не должен касаться холки. Класть его нужно так, чтобы между ним и холкой было пространство. Самая глубокая точка при посадке должна находиться посредине седла. Если она отнесена назад, всадник будет откидываться, будут затруднены его движения. Если седло слишком далеко сзади, всаднику придется глубоко наклоняться, что приведет к посадке, близкой к позе сидения на стуле. Если глубокая точка слишком продвинута вперед, всадник будет излишне выпрямляться.

Если седло располагается ближе к голове коня, на переднюю часть коня падает слишком большая нагрузка; если седло излишне удалено к крупу, всаднику трудно будет двигаться вперед.

Кроме того, при удаленном положении седла вредные нагрузки испытывают почки коня, сближаются и давят на ребра коня подпруги. Подпруга вообще не должна слишком туго затягиваться, иначе увеличивается давление на круп седла.

Во время занятий необходимо как можно чаще проверять положение седла, а во время перерывов переседлывать коня.

Взнуздывание. Прежде всего новичок должен усвоить, что мундштук кладется на углы рта (они не должны подниматься) коня. Подбородный ремень закрепляют на ширину ладони, чтобы между ним и горлом проходил кулак. Нередко новички подбородный ремень затягивают слишком тесно. Капсун не позволяет коню широко раскрывать рот и двигать нижней челюстью.

Переносье должно легко ложиться на нос коня, но не следует его слишком расширять; закреплять его нужно так, чтобы конь мог жевать губами.

Разбор поводьев при взнуздывании. Повод держат неперекрученным. Кладут его между мизинцем и безымянным пальцем. Концы поводьев лежат верхней стороной над вторым суставом. Руки сжаты. Большим пальцем повод прижимается к указательному. Руки нужно держать отвесно (не прижимая локти к бокам), поводья охватывают шею коня. Предплечья и поводья при этом составляют одну линию. Невозможно дать точную инструкцию о том, как широко следует расставлять руки или отводить их от корпуса коня: слишком индивидуально строение тела всадника и лошади.

Проводка коня в руках за трензель, посадка и спешивание

Правильная проводка коня рукой — своего рода искусство, которое сегодня уже начали забывать. При выполнении этого приема всадник идет слева от коня, держа поводья правой рукой под трензельным кольцом на расстоянии, равном примерно ширине руки. Поводья разделены средним и указательным пальцами. При ходьбе рысью левый повод должен быть чуть длиннее правого. Концы поводьев в правой руке и прижимаются большим пальцем.

Всадник идет слева от коня, в ногу с ним и не глядя на него. Правая рука слегка согнута, левая не напряжена. Проводник должен действовать ловко, бежать быстрее коня, ни в коем случае не отставать от него или «повисать у него на рту». Рука не должна быть напряженной, но следует всегда быть готовым к тому, чтобы посылать ею коня вперед, особенно если тот вдруг заупрямится.

При проводке всегда осуществляется движение вправо, так как при этом легче конем управлять. Если всадник заметит, что конь начинает идти слишком осторожно или прихрамывает, следует сменить направление проводки и начать движение влево, чтобы без нужды не перегружать коня.

Посадка и спешивание производятся, когда конь стоит на

месте. Садиться на коня и спешиваться всадник должен уверенно и спокойно. Если конь при этом не стоит спокойно, он может получить травму рта от поводьев или от носка левой ноги всадника. Важным при посадке и спешивании является также следующее: низкая посадка всадника в седло (он должен соскользнуть в него) и излишняя поспешность при посадке приводят к тому, что конь трогается с места до того, как всадник примет в седле надлежащее положение и правильно возьмет в руки поводья; следует избегать частых и нервных дерганий рукой — это может испортить коня и привести к появлению у него вредных качеств, от которых потом будет трудно избавиться.

При спешивании необходимо научиться соскакивать с коня.

Посадка всадника

Каждый всадник под наблюдением и при помощи инструктора должен приобрести естественную, идеальную для себя посадку, чтобы конечности были в удобном положении. Каждому всаднику присуща своя «нормальная» посадка. Важнейшим при этом является то, что направления центров тяжести всадника и коня должны обязательно совпадать. Идеальным, конечно, является гармоничное слияние всадника со своим конем. Но для достижения полной гармонии нужны годы... Как же идти к этой гармонии?

Посадка всадника должна быть ненапряженной, легкой, красивой — гибкой. Для достижения этого нет ничего лучше тренировки на корде без стремян и поводьев — так всадник лучше всего научится реагировать на движения коня, то есть научится «чувствовать» своего коня. Это намного важнее так называемого зафиксированного положения в седле. Такое положение придет само по себе в процессе дальнейших тренировок. Упражнения на корде приносят ученику радость и постепенно он приобретает «чувство всадника».

Чтобы избежать заблокированности и падений с коня, полезно первые часы тренировок проводить с использованием стремян.

Нужно избавляться от напряженности и неустойчивости. В этом всаднику поможет инструктор.

Правильная посадка важна еще и потому, что, только приобретя ее, всадник сможет в дальнейшем управлять конем. Посадка должна быть «независимой» (прежде всего от поводьев), а также безопасной. Всадник должен приобрести баланс, который достигается раскованностью. При исполнении любого аллюра всадник сидит ненапряженно и удобно. Движения его тела совпадают с движениями спины коня. Плечи и грудь без напряжения, ноги свободно опущены; бедра, колени и голени плотно «прилипают» к туловищу коня. Особенно важно так же держать и внутренние стороны икр. Пройдет еще много времени, пока всадник научится расслаблять и напрягать все мышцы и суставы.

При выработке посадки следует прежде всего добиться умения расслаблять бедра (без прогибания таза; лучше подавать его

вверх и вперед), а также научиться тому, чтобы голени прижимались к туловищу коня, чтобы были расслаблены руки.

Для любого всадника важным является умение как можно больше ездить со свободно брошенными поводьями (их можно связать между собой). Не следует «прирастать» к стременам.

Такие упражнения помогают быстрее приобрести баланс и раскованность. Если вы слегка отведете плечи назад, не изгибайте и не выпячивайте вперед грудь. Тело всадника должно чуть-чуть подаваться к ушам коня.

Особенно важно при посадке следующее:

— сидеть нужно в самой глубокой точке седла;

— плечо и предплечье должны составлять почти прямой угол;

— отставлять руки от тела нужно примерно на ширину ладони;

— локтями нужно слегка касаться бедер;

— добиваться раскованности тазобедренного сустава. Приобретается это при исполнении вольных упражнений на лошади (вращение туловища вправо и влево). Упражнения для ног: наклоны туловища влево и вправо (носки ног не опускать);

— посадка должна быть низкой. Поводья держат спокойно. Не дергают руками;

— нельзя бить лошадь шенкелями, иначе она станет трудноуправляемой;

— смотреть нужно вперед и вверх (не вниз и не на руки!). Подбородок слегка приподнят.

Порядок выработки правильной посадки всадника:

— естественное положение позвоночника. Ненапряженные плечи;

— отвесное положение бедер;

— голени расслаблены, их положение естественное, отвесное;

— положение голеностопного сустава эластичное. Сидеть нужно в самой глубокой точке седла;

— гибкие таз, туловище и особенно поясница (выполнять необходимые вольные упражнения).

Средства управления. Их согласование

Чтобы воздействовать на лошадь и подчинить ее своим командам, всадник использует различные средства управления. Среди них управление весом тела, шенкелями и поводьями. Позднее используются хлыст и шпоры.

Чрезвычайно важно согласованное воздействие этих средств, поэтому обучение занимает важное место во всем курсе.

Применение шенкелей несет функцию стимулирования рук и поводьев сдерживания; веса — поддержки.

Одно из основных правил заключается в том, что всадник должен чаще использовать управление шенкелями и весом и значительно реже — поводьями.

Управление весом понимается как перенос веса тела (при изменении положения). Без этого одни части скелетно-мышечной

системы получают несравненно большую нагрузку, чем другие. Более сильным оказывается воздействие при легких наклонах вперед верхней части тела, сопровождаемое напряжением и расслаблением поясницы.

Всадник должен «вписываться» в движения лошади и совмещать свой центр тяжести с центром тяжести тела лошади.

Управление шенкелем — это оказание давления голенью, которая всегда мягко прикасается к туловищу лошади. Обычно шенкеля лежат прижатыми сзади вплотную к подпруге. Важным элементом является посыл верхней внутренней частью икры, которая должна как бы «прилипнуть» к туловищу лошади. Такой посыл зависит от длины ноги всадника. Степень воздействия зачастую можно определить лишь интуитивно.

При поворотах, принимании, переходе в галоп внешний шенкель «спрятан» под подпругой. При повороте на переду и при принимании внутренний шенкель отставляется в сторону от подпруги.

Всадник должен помнить, что каблуки должны находиться как можно ниже. Ими нужно пружинить. Оценка «каблуки низко» — намного лучше, чем «передвинуть носки ног» или «поднять носки».

Разбор поводьев — это прежде взнуздывание на трензель. Следует следить за тем, чтобы поводья были крепко захвачены. Держат их так, чтобы предплечья и поводья образовали прямую линию. При излишне длинном поводе руки будут расположены очень близко к телу. Не следует разводить поводья широко. При исполнении поворотов, серпантина, поворота на переду, принимания и прочих элементов внутренний повод зачастую слишком идет назад.

Воздействовать можно ослабляя и натягивая поводья, а также передавать команды рукой, касаясь затылка, шеи и спины лошади. Думаю, не следует доказывать, что между рукой всадника и ртом лошади должна существовать надежная и ненапряженная связь: лошадь должна «стоять на поводу». Лучше всего, если ученик едет на длинном поводу или даже на отпущенном: поводья (их концы) связаны, они не оказывают воздействия на рот лошади. Многократно совершая проездки со свободными поводьями, юный всадник приобретает правильную и раскованную посадку.

Различаются ослабленные, выдержанные и усиленные средства управления поводьями.

При ослабленных руки вытянуты вперед настолько, что мизинцы приближаются ко рту лошади; рука немного продвигается вперед на всю длину шеи лошади; осуществляется проводка повода и отдача поводьев.

При выдержанных средствах управления поводьями руки остаются на месте; поводья натянуты таким образом, что энергично скачущая вперед лошадь сдает в затылке и слушается команд всадника. В этот же самый момент руки всадника должны расслабиться и податься вперед.

Усиленные средства — это еще бо́льшее натяжение поводьев. Они применяются при остановке лошади. При этом руки должны быть прижаты как можно сильнее, мизинцы приподнимаются в направлении движения соответствующей части груди лошади.

Шпоры и хлыст — средства усиления посыла лошади. Инструктор сам решает, когда можно обучать всадника пользоваться хлыстом и шпорами. Начинающий всадник по крайней мере год ездит без шпор.

Хлыст держат в руке, но никогда не засовывают в голенище. При прыжке он в левой руке.

Основная ошибка при пользовании шпорами заключается в том, что они отводятся слишком далеко назад. Вместо того чтобы стремиться вперед, лошадь в таком случае подается назад.

Как уже отмечалось раньше, задача состоит в том, чтобы освоить одновременное применение средств управления, то есть чтобы в процессе езды средства управления сочетались. Лошадь будет лишь благодарна всаднику за умелую и нужную помощь. Постепенно всадник научится управлять лошадью мягко и незаметно для окружающих. Но процесс совершенного владения средствами управления не легок и не скор.

Особенно важно помнить следующее:

1. Посыл вперед голенью — самое важное средство управления лошадью. Лишь позднее придет мастерство посыла бедром и коленом. Необходимо постоянное взаимодействие голени с телом лошади — когда легкое, когда сильное (если вообще можно выделить легкие и сильные степени управления лошадью). Икры всадника всегда являются границей, за которую не может выйти тело лошади.
2. Существует и управление голосом: лошадь можно уговорить выполнить то или иное действие. На непослушную лошадь можно даже повысить голос.
3. Тыльная сторона кисти руки должна составлять прямую линию с внешней плоскостью предплечья.
4. Рот у лошади очень нежен. Нужно заботиться о том, чтобы при натяжении и резких движениях поводьями не повредить его.
5. Чтобы нога достаточно уверенно находилась в стремени, нужно расслабленно и эластично держать голеностопный сустав. Нога должна опираться о стремя самой широкой частью подошвы.
6. Всадник должен постоянно упражнять свое тело, чтобы оно было гибким и подвижным.
7. При езде в манеже голову держат прямо и ориентируются на высокую точку. Таким образом улучшается посадка, к тому же всадник привыкает не смотреть на движения лошади, а ощущать их.

Аллюры. Их развитие

Выделяются три аллюра — шаг, рысь и галоп. У каждого из них разные темпы исполнения.

Перед тем как начинать езду, всадник ставит лошадь на по-

водья — то есть «подталкивает» лошадь снизу вверх таким образом, чтобы между ртом лошади и рукой всадника возникла связь и своеобразное напряжение. Всадник напрягает поясницу и прижимает шенкеля до тех пор, пока лошадь не переставит задние ноги вперед и даже не начнет кусать мундштук. Ослаблению ноги всадник противодействует соответствующим шенкелем; движению вперед передней ноги — соответствующим поводом.

В шаге три темпа: с р е д н и й, п р и б а в л е н н ы й и с о б р а н н ы й. Начинающему важно освоить средний шаг. Для овладения собранным шагом необходимы постоянные и длительные упражнения бедер (тазобедренного и коленного суставов), так как при исполнении собранного шага все суставы должны быть гибкими и подвижными.

Средства управления при исполнении шага (поясница и шенкеля) и действия ими — те же, что и при «постановке на поводья». Только вместе с движением лошади вперед немного подаются вперед поводья, чтобы они не натягивались.

Рысь по темпу бывает у ч е б н а я, с р е д н я я, а также п р и б а в л е н н а я и с о б р а н н а я. Для начинающего достаточно освоить учебную рысь. В последующем можно увеличивать или уменьшать этот темп. Следует сразу отметить, что недопустимо недооценивать значение учебной рыси.

Исполнения средней рыси нельзя требовать от новичка, пока он не избавится от скованности в посадке и от других ошибок. Без этого не может быть речи о прибавленной и собранной рыси, ибо эти темпы могут выполняться только достаточно подготовленным всадником и уверенной в себе лошадью.

Воздействие на лошадь средствами управления при начале рыси то же, что и при начале исполнения шага, только происходит оно более интенсивно. Если всадник хочет прибавить в темпе, он энергично посылает лошадь шенкелями, а зачастую и поясницей. При этом руки с поводьями чуть-чуть мягко подаются вперед (расстояние может измеряться миллиметрами), чтобы лошадь лишь почувствовала связь между своим ртом и всадником.

Темпы исполнения галопа — обыкновенный, средний, полевой и собранный. На начальном периоде обучения достаточно освоения обыкновенного галопа. После нескольких недель можно прибавлять темп на длинной стороне манежа и убавлять его на короткой.

Перед тем как переходить в галоп, всадник немного поворачивает голову лошади во внутреннюю сторону и посылает ее, нажимая внутренним шенкелем на подпругу. Внешний шенкель спрятан под подпругой.

Нужно быть готовым к тому, чтобы в случае необходимости совершить одну или несколько полуодержек внешним поводом (см. следующую главу). С помощью этого элемента можно помешать лошади броситься вперед, для чего новичку приходится иногда действовать и обоими поводьями. Всадник переносит центр тяжести на внутреннее бедро (не наклоняясь, однако, влево), для этого он делает движение внутренним бедром на внешнюю сторону. Немаловажно также, чтобы внутреннее бедро было немного

подвинуто вперед, а внешнее плечо одновременно с этим двигалось в такт с движением лошади. Последнее для начинающего всадника особенно трудно.

Если лошадь неправильно галопирует, ее нужно очень спокойно и неторопливо остановить, улучшить ее постановку, а затем спокойно вновь послать в галоп.

Во время галопа следует немного податься вперед и продолжать сидеть. Лучше всего вначале галопировать по длинной стене, каждый раз не упуская поворота на короткую.

При перемене направления движения на галопе нужно переходить на шаг, переносить центр тяжести каждый раз на новое бедро, перестраивать лошадь (укорачивая каждый раз внутренний повод) и галопировать по 2—3 шага в новую сторону. Эти действия юным всадникам целесообразно производить на полной или половинной площади манежа.

Полуодержка. Остановка лошади

На первых же занятиях начинающий всадник учится трогаться с места, посылать лошадь в рысь и в галоп. Намного сложнее ему будет освоить выполнение полуодержки и остановки лошади, если он не может рассчитывать степень напряжения поясницы при остановке. Суть **остановки** не только в натяжении поводьев. Напрягается также поясница, чтобы этим действием (одновременным с воздействием шенкелями) до некоторой степени «ввести» лошадь в остановку.

Для начинающего всадника исключительно важно освоение **полуодержки** — перевода лошади к исполнению более медленного аллюра (например от рыси к шагу) или перевода лошади в пределах одного аллюра от более высокого темпа к более низкому. «Утонченность» в исполнении полуодержки может появиться у начинающего всадника через несколько месяцев или через год после начала занятий. Наездник будет уметь едва уловимым движением повода давать команду своей лошади. Овладение такими незаметными движениями и командами приведет к гармонии действий всадника и лошади; будет улучшаться и усовершенствоваться посадка всадника.

При исполнении полуодержки всадник принимает поводья и одновременно посылает лошадь поясницей и шенкелями. Если одной полуодержки недостаточно (например при переходе от рыси к шагу), всадник должен повторить полуодержки несколько раз. В начале обучения полезно позволить лошади переходить в шаг — рот ее не будет испытывать резких воздействий, да и всадник не будет сжиматься в седле.

Суть **полной остановки** в том, что натяжение поводьев заставляет лошадь застывать на месте. В такой же степени (если не в большей), как и при полуодержке, всадник «загоняет» лошадь в полную остановку действиями поясницы и шенкелей.

При исполнении полуодержек и полных остановок всадник сжимает свою руку так, как он делал бы, выжимая мокрую губку.

Нельзя «застревать» ни в одном элементе исполнения полуодержек или остановок.

При исполнении остановок нужно следить за тем, чтобы каблуки были в опущенном положении. Как только всадник, исполняя остановку или полуодержку, поднимает каблуки, он невольно станет дергать поводьями.

Не следует, однако, уповать на то, что правильная посадка появится сама собой. Чем скорее всадник научится держать каблуки вниз, тем меньше он будет проигрывать, тем увереннее будет управлять лошадью.

Учебная рысь

При посылке (подъеме) в рысь всадник должен шенкелями и поясницей послать взятую в поводья лошадь вперед. В самый момент перехода в рысь нужно несколько отпустить оба повода, предупреждая тем самым лошадь о том, что сейчас последует переход в рысь. Но будьте осторожны: как бы зритель не заметил эту вашу подсказку.

Нужно постоянно следить и за тем, чтобы лошадь выдерживала темп и не закусывала поводья. На рыси она должна идти резво. Но, может быть, всего этого в первое время вы и не достигнете, тогда следите за осанкой, чтобы сидеть в седле раскованно, держать равновесие, не дергать жестко и резко поводья, постоянно держать голень прижатой к туловищу лошади и т. д.

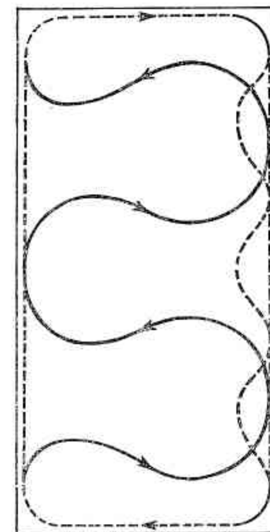
Учебная рысь чрезвычайно важна не только для всадника, но и для лошади. Может случиться, что всадник в течение длительного времени не будет ездить средней рысью, не говоря уже о прибавленной, так как оба эти темпа в начале обучения не осваиваются, но учебной рысью следует заниматься повседневно — неделями, месяцами, годами, потому что ни один другой вид так не научит лошадь двигаться раскованно и в равномерном ритме. Притом мускулатура лошади будет постоянно подвергаться своеобразной гимнастике и не будет перенапрягаться.

Занимаясь учебной рысью, всадник тоже научится вести себя раскованно. Результат будет особенно высоким, если заниматься учебной рысью на всей площади манежа. Если всадники обучаются цепочкой (в смене), если их каблуки при этом примерно на одинаковой высоте, они могут выбирать такой темп учебной рыси, что каждая лошадь станет проходить ее без излишней торопливости. Нецелесообразно быстро переводить новичка на среднюю рысь, так как результатом могут быть скованность в посадке всадника, беспокойные движения локтей, дрожание шенкелей и пр.

При исполнении учебной рыси чрезвычайно важно расслабленное состояние плеч и груди всадника. Движение суставов колена и ноги должно «входить» в направление движения тела.

Переходить на учебную рысь можно лишь тогда, когда всадник научился сохранять посадку в седле, не совершая лишних посылов.

Перекраска — прекрасное упражнение в процессе обучения учебной рыси. Исполнять его лучше на половине манежа. При этом руки движутся вперед, почти касаются ушей лошади (рот ее не напрягается), затем руки возвращаются назад. Полезно также и похлопывать руками по шее лошади. Лучше всего, если всадник при этом возьмет внешней рукой оба повода, а внутренней рукой похлопает по внешней стороне шеи лошади. Выполняя упражнение на всей площади манежа, всадник разворачивается внешним боком вперед.



Серпантин по длинной стене и через манеж

Для освоения учебной рыси очень полезно прохождение серпантина, предпочтительно по длинной стене манежа. Вначале его проходят как можно дольше, а затем исполняют серпантин и поперек манежа. Если упражнение выполняется по длинной стене, инструктор стоит в центре, а лошадь ходит вокруг него по дуге.

Не следует забывать посылать лошадь при исполнении учебной рыси, иначе дальнейшее обучение всадника будет затруднено. При исполнении учебной рыси могут быть допущены следующие ошибки.

1. Лошадь задерживается. Для исправления следует энергично послать ее вперед. Если возникнет необходимость, применить хлыст.

2. Лошадь упирается и раскрывается. Для исправления можно немного отпустить поводья, уменьшить темп.

3. Лошадь спешит. Для исправления нужно сбавлять темп посредством постоянного натяжения поводьев.

4. Всадник слишком резко дергает поводьями. Для исправления поводья перекладываются в одну руку.

5. Лошадь ведет себя скованно, подбрасывает всадника спиной. Для исправления следует легкий посыл вперед.

Облегченная рысь

Начинающий всадник должен понять значение облегченной рыси. Чтобы правильно овладеть ею, нужно много и тщательно заниматься. Облегченная рысь не признает легкомыслия или поблажек лошади.

Темп исполнения облегченной рыси выше, чем учебной, поэтому всадник может посылать лошадь голосом, его команда не будет слышна посторонним. Корпус всадника выпрямлен, а при движении вниз вместе с седлом бёдра и таз всадника подаются

вперед. Голени не отставлены назад, а двигаются вместе с телом лошади.

Облегченная рысь — свободное упражнение. Чувствительная спина лошади выгибается и прогибается. Давление тела всадника на спину лошади несколько уменьшается.

При облегченной рыси всадник садится в седло лишь через шаг: попеременно садится и приподнимается, опираясь на колени и стремена. Когда лошадь делает передней ногой шаг вперед (это определение более понятно всаднику, особенно начинающему, чем «рысь на задней ноге»), всадник мягко съезжает назад в седле, одновременно оказывая нагрузку на задние ноги лошади. Это упражнение исполняется в манеже очень часто. Оно особенно необходимо новичкам. Через год всадник уже может преднамеренно переходить на облегченную рысь на внешней задней ноге лошади. Это — и для нее прекрасная тренировка. Если по какой-либо причине внутренняя передняя или внешняя задняя нога лошади будет значительно перенапряжена, следует немедленно перейти на облегченную рысь на внешней задней ноге.

При езде на открытой местности следует чередовать рысь на каждой из задних ног, чтобы не создавать перегрузку для каждой из пар ног лошади.

Следует отметить, что облегченная рысь — очень естественный аллюр. Поэтому ее исполнение на открытой местности, на дороге (особенно при длительной езде), при охоте не вызывает затруднений. Всадник не должен забывать о том, что при исполнении облегченной рыси развивается способность лошади переставлять задние ноги на большое расстояние. В конце концов она сможет делать это легко и непринужденно, у лошади даже появляется желание скакать.

Молодой всадник, естественно, не сразу сможет перейти от облегченной рыси к посылу лошади. Это зависит не в последнюю очередь от правильной постановки верхней части тела всадника: вначале он будет отклоняться и вперед, и назад, а потому длительное время важно просто следить за положением верхней части своего тела. Всадник должен смотреть вперед и вверх.

При движении тела вверх и вниз при исполнении шага, а затем и рыси новичок держится рукой за переднюю луку седла. Эти же движения можно сопровождать командами, произносимыми про себя: «Вверх-вниз-верх-вниз» и т. д. Важна команда «Каблуки вниз!», так как при облегченной рыси начинающий всадник зачастую стремится приподнимать их.

Юный всадник всегда должен также следить за тем, чтобы плечи опускались вниз, а локти одновременно мягко направлялись навстречу бедрам.

Встречаются лошади, которые при исполнении на них юными всадниками облегченной рыси на открытой местности переходят в рысь с обеих задних ног. Нужно уметь уступать этим действиям лошади и не препятствовать, так как такое желание вызывается не злым умыслом лошади, а какой-либо другой причиной: боль скакательного сустава или начинающийся ящур.



Уильям Стайнкраус (США) на Сипьоне (Аахен, 1962). Среди участников соревнований в конкуре — человек искусства. Невиданный взмах тела всадника и лошади

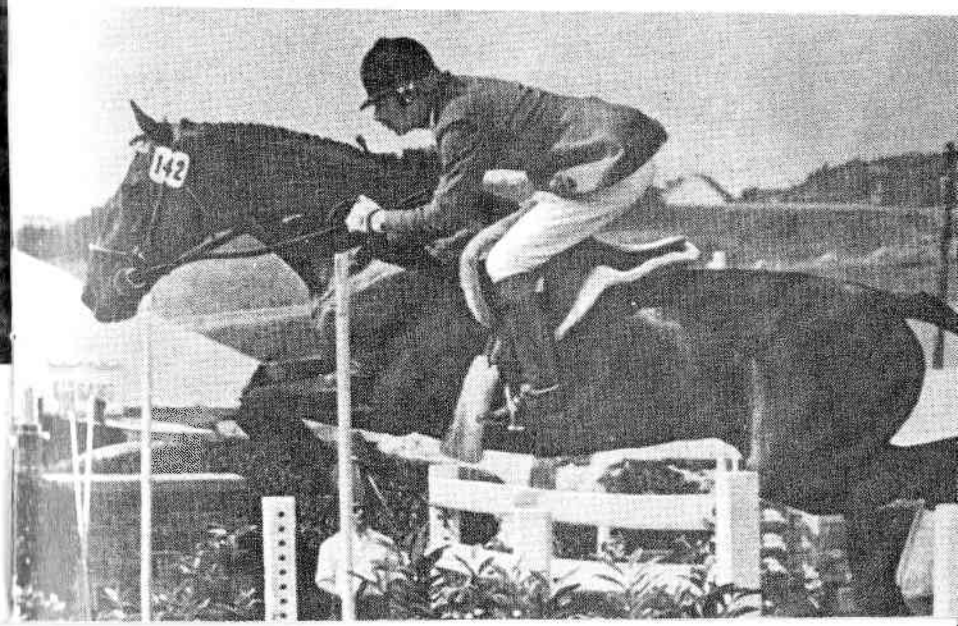


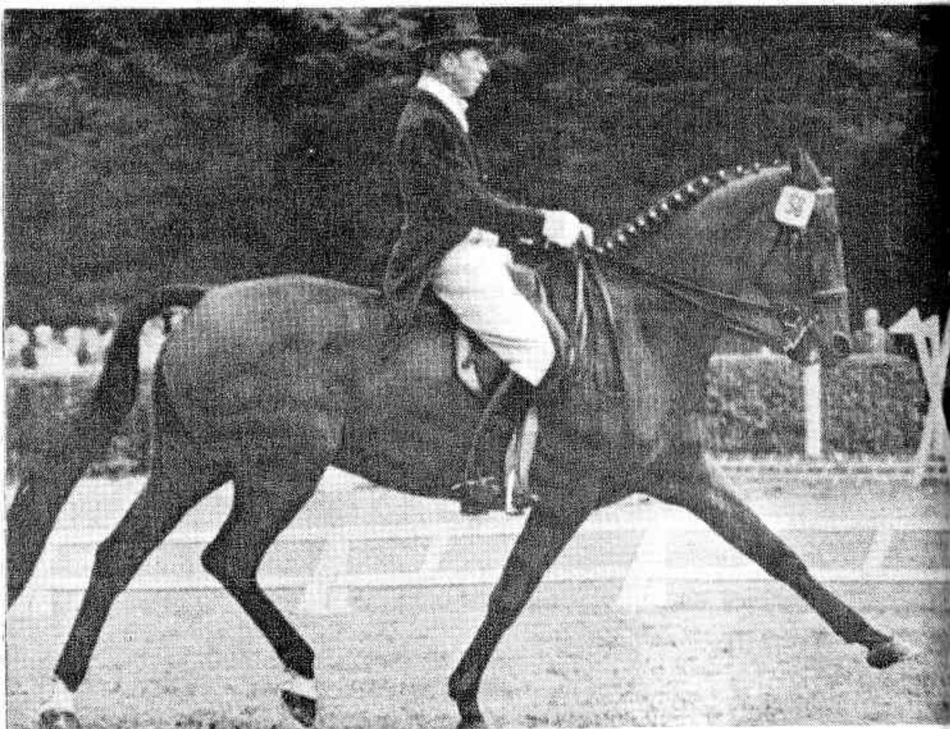
Лизелотта Линзенхофф на Пиафе исполняет пиафе



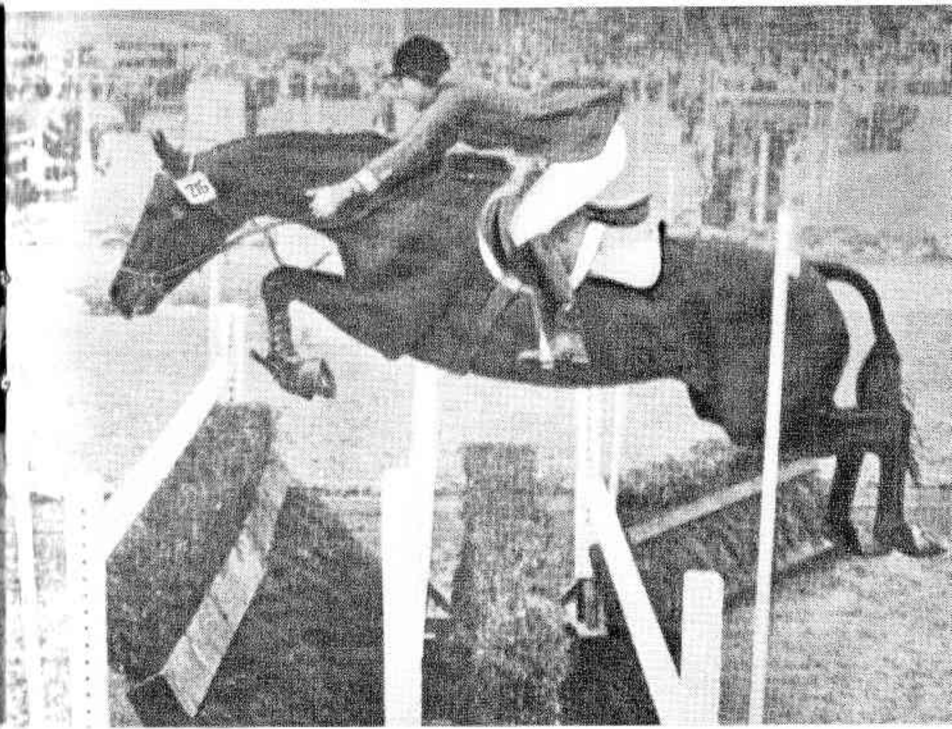
Жани Лефебар (Франция) на Кенаво. Одна из лучших в конкуре

Нельсон Пессоа на Нажире — обладатель Гран-При в Аахене (1972). Синхронность движений. Мягкое управление поводьями. Лошадь прыгает, полностью доверяя всаднику





Йозеф Некерманн на Фоейрцаубере. Средняя рысь. Всадник резко и энергично посылает лошадь вперед. Совершенные действия поводьями



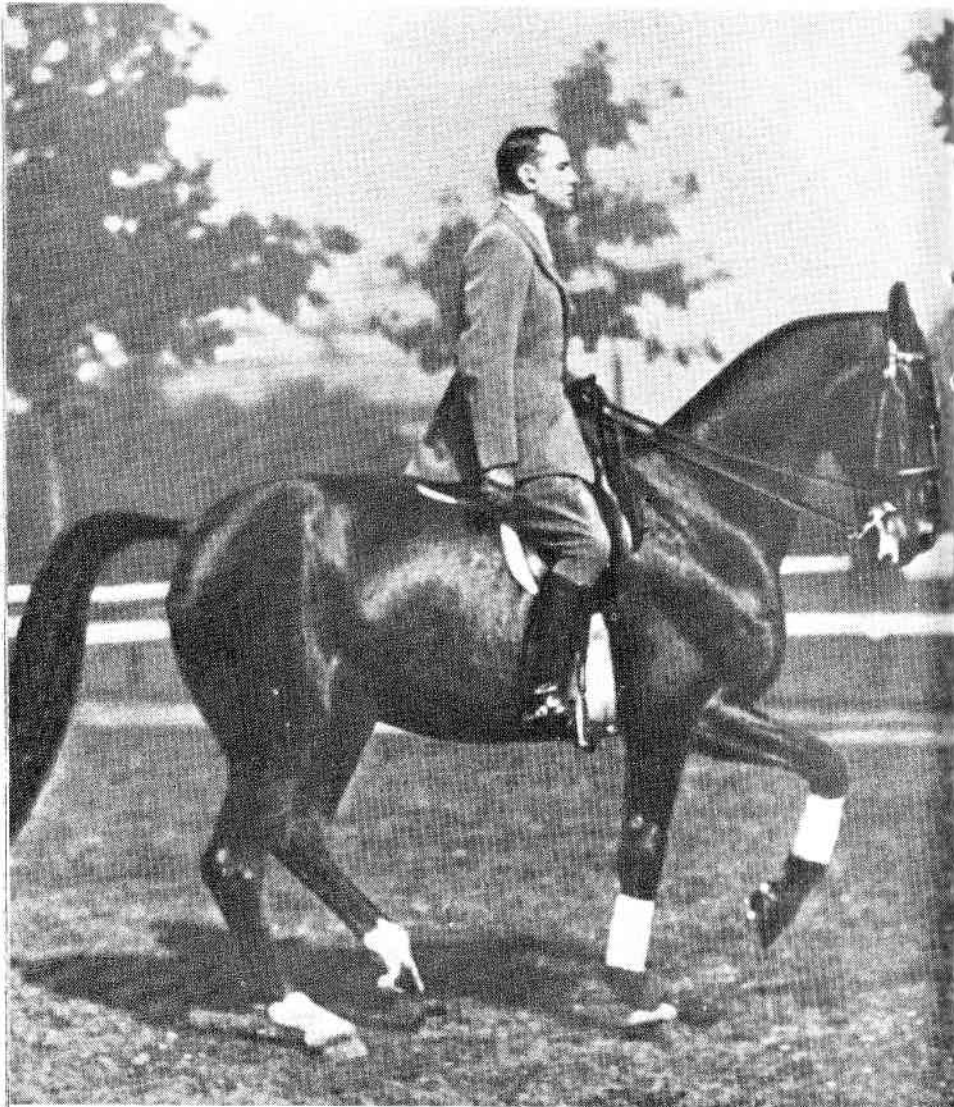
Мэри Мейрз (США) на Вестричане. Прекрасное вхождение в прыжок, предельное взаимопонимание между всадницей и лошадью. Обратите на них внимание

Альвин Шокемёле на Атлете

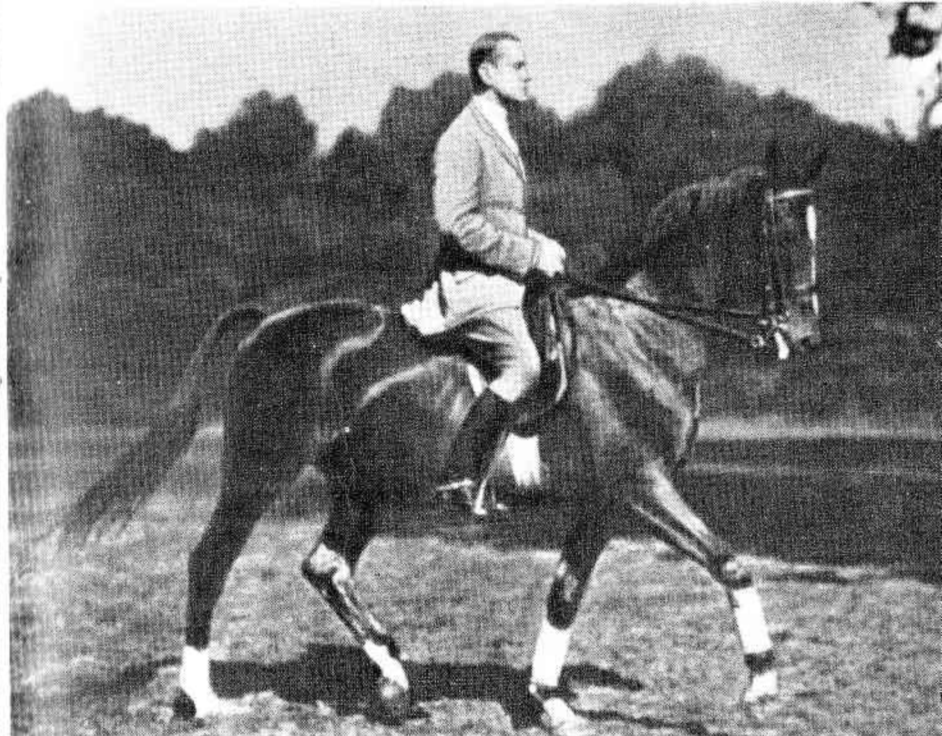


Фритц Тидеманн на Метеоре. Мастер образцового прыжка. Прекрасное положение руки и предплечья



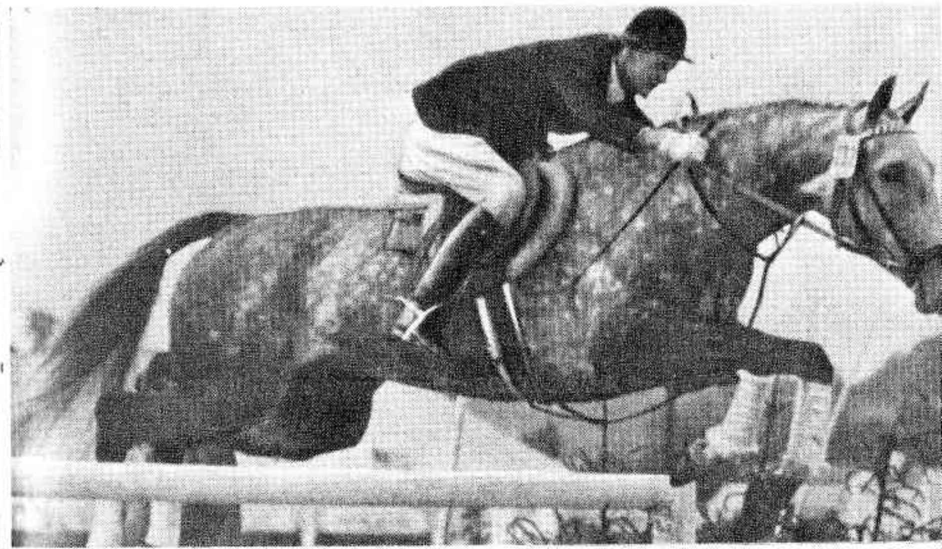


Рихард Вэтьен на Бургсдорфе. Исполняется шафе, упражнение высшей школы. Образцовая посадка. Предельное взаимопонимание между всадником и лошадью



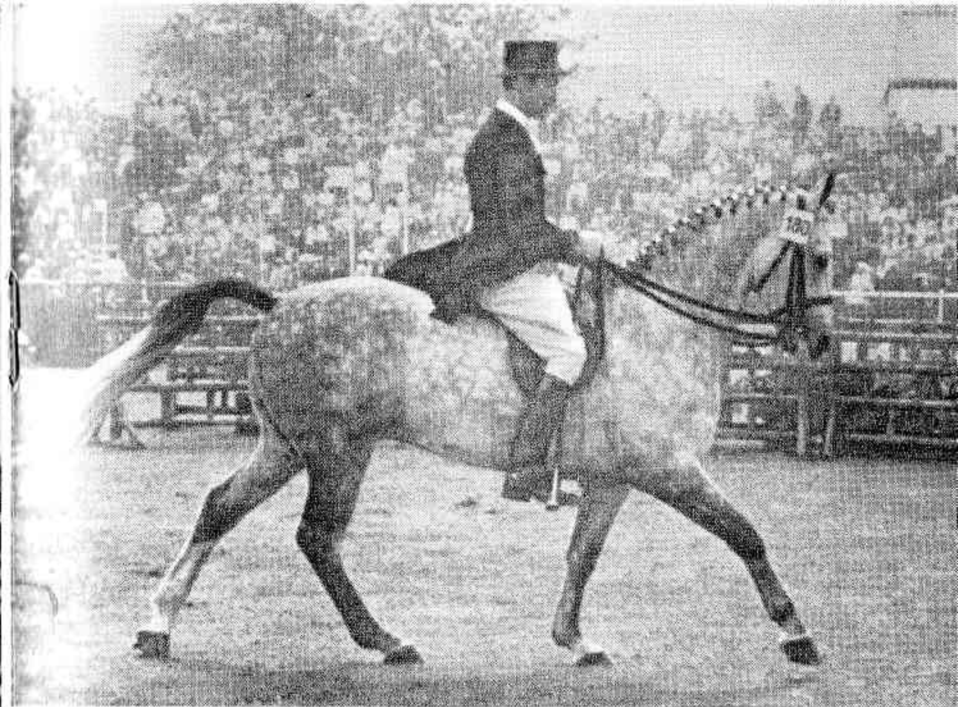
Образцовое исполнение собранной рыси. Рихард Вэтьен на Фойерхорне-XX. Размашистые движения лошади, затылок в верхней точке

Хельга Кёллер, лидер среди юниоров на Пеже. Всадница и лошадь смотрят вперед, на новое препятствие



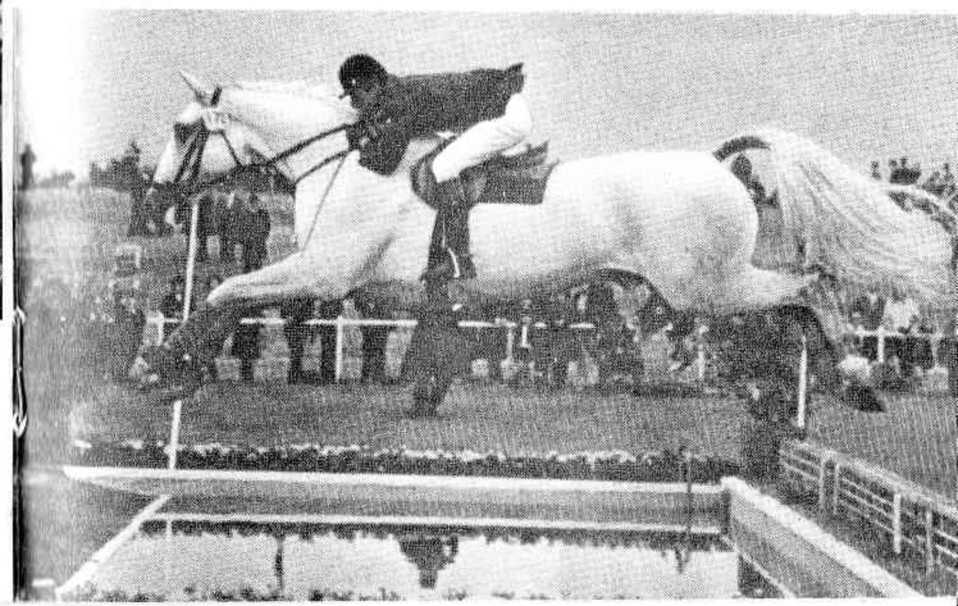


Кэти Каснер (США) на Антачебл. Одна из лучших в конкуре. Совершенство в управлении поводьями



Харри Больдт на Ремю (Ахен, 1962). Раскованная посадка в седле, изящное обращение с поводьями

Херманн Шридде на Камераде-IV





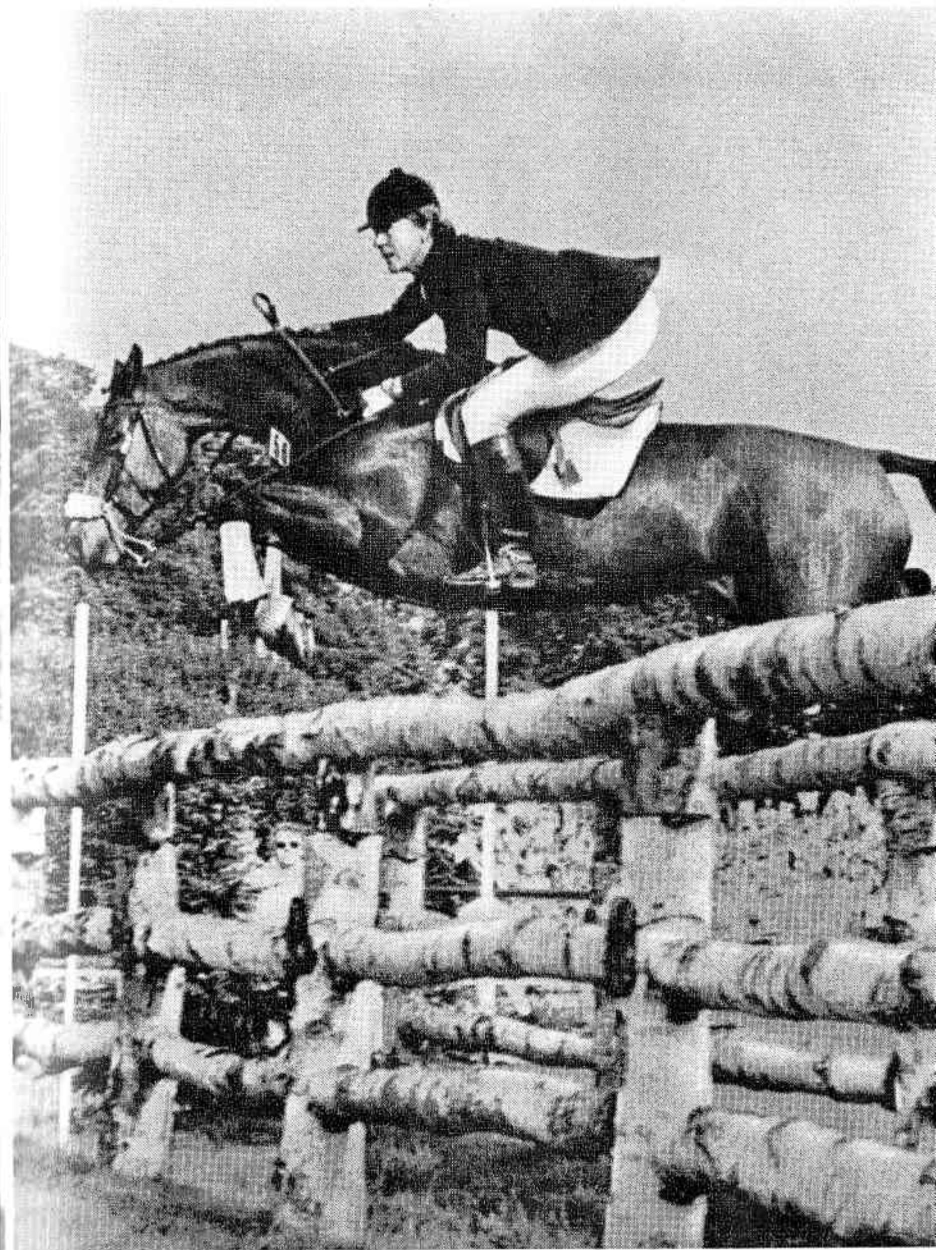
Сильная лошадь и господствующая всадница. Кристин Штюкельбергер на Гранате (Швейцария)

Карин Шлютер на Лиостро (Аахен, 1971). Собранный галоп. Стройная посадка, тонкое управление поводьями. Стройная стойка лошади





Бесчисленны успехи Герда Вильтфанга (ФРГ) на национальных и международных соревнованиях в конкуре. Снимок сделан на финальных соревнованиях чемпионата мира 1978 года в Аахене.

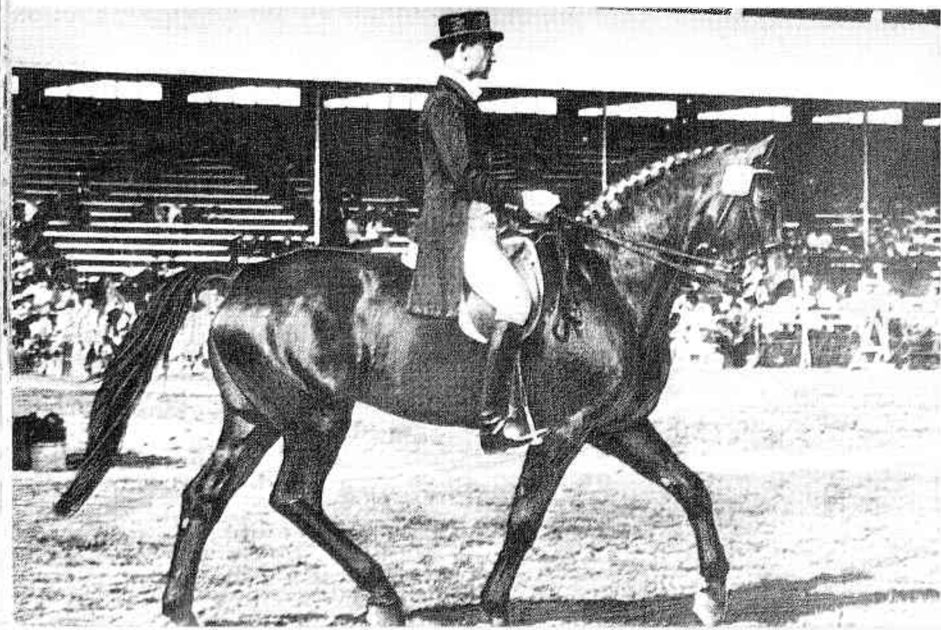


Эдди Мэкен (Ирландия) на Бое. Его отличает тонкий вкус в исполнении прыжков.



Карин Шлютер на Лиостро (Аахен, 1971). Красивая посадка и тонкое управление поводьями. Образцовое положение голени и стремени. Обратите внимание: всадница смотрит не вниз, а вперед

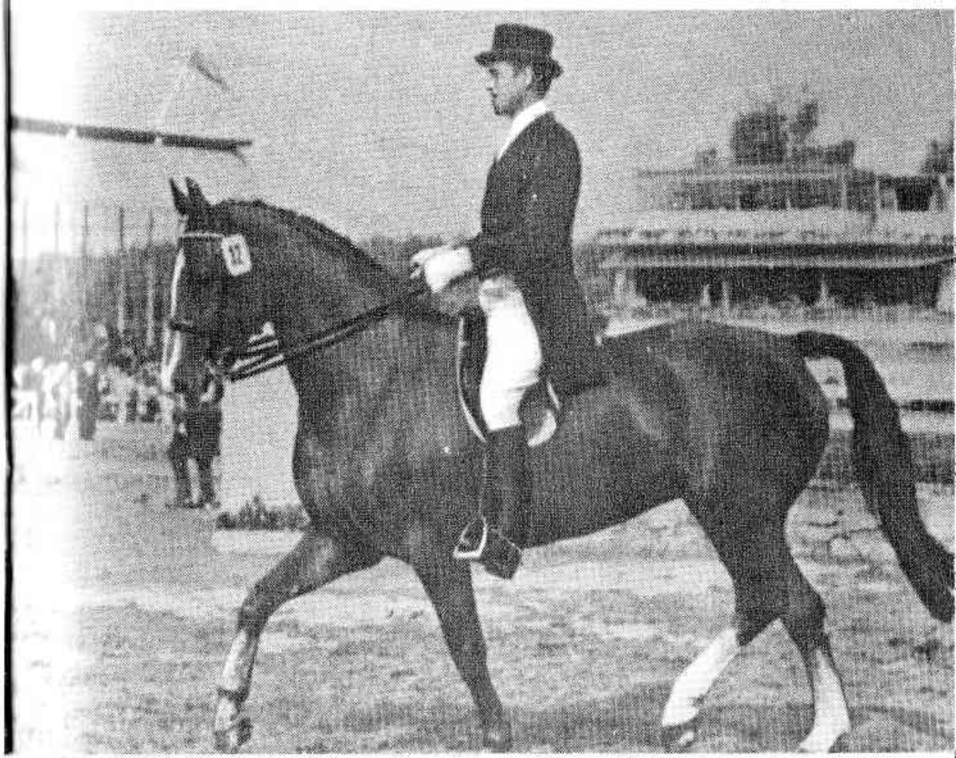
Аахен, 1971. Райнер Климке на Йорке. Рысь. Затылок лошади — в верхней точке. Лошадь энергично идет вперед





Флоттбек, 1970. Дэддиз Герл (Марион Маулд-Коукс). Лошадь спокойна. Ею управляет английская наездница, очень удачно выступающая на соревнованиях

Аахен, 1971. Харри Больдт на Ариадне. Образец управления лошадью







Отличие свободных и собранных упражнений

Юный всадник обязательно должен уяснить различие между свободными и собранными упражнениями. Когда забирают лошадь из конюшни, чтобы совершить на ней поездку, ее сначала развязывают и только после этого собирают. Но чтобы привести лошадь в состояние расслабленности, нужно знать, какие для этого выполняются упражнения. Одним лошадям требуется много времени, другим мало. Многие всадники полагают, что достаточно 5—7 минут, чтобы лошадь почувствовала себя раскованно. Необходимо 10, 15, а то и 20 минут, иногда даже больше.

Каковы же внешние признаки раскованности? Лошадь начинает шевелить хвостом, перебрасывает всю гриву на одну сторону корпуса, размахивает спиной, крупом, обкусывает себя, наклоняет затылок, входит в рысь размашисто, спокойно, не спеша.

Если лошадь быстро входит в рысь, неподвижно зажимается в поводьях, она еще нераскованна.

Что же это за упражнения — собранные и свободные, которые помогают лошади расковаться? Не правы те, кто считает, что принимание — это упражнение собранное; движение плечом вперед — свободное. Как можно заставить лошадь работать более-менее сносно? Ответить на этот вопрос не сможет ни начинающий, ни более опытный всадник, если он не знаком с теорией. Поэтому нужно взять хорошее пособие по верховой езде и внимательно читать его, особенно обращая внимание на приведенные в нем упражнения.

Нельзя же в самом деле согласиться с всадником, который ездит верхом уже 6 месяцев и заявляет: «А сейчас я стану осваивать поворот на переду!» Поворот на переду — одно из самых легких свободных упражнений, которое обязана исполнять лошадь, даже если она и не желает того. Не прав тот инструктор, который в конце занятия даст команду: «А сейчас сделаем несколько красивых поворотов на переду!»

Итак, перечислим свободные и собранные упражнения.

Свободные: поворот на переду; принимание; работа на корде (позднее может выполняться на корде и собранно); учебная рысь; облегченная рысь (темп исполнения — несколько выше, чем при учебной); учебный галоп; серпантин; система наземных препятствий; прыжки в поводу; прыжки над низкими препятствиями езда шагом с отпущенными поводьями.

Собранные: езда на месте; точные повороты (вольты, полувольты); переход из шага в галоп; остановка; осаживание; поворот на заду; крутой поворот на месте; собранная рысь; собранный галоп; средняя рысь; прибавленная рысь; движение в два следа.

Габриэла Грильо (ФРГ) на Ультимо. Чемпионка Олимпийских игр 1976 года в Монреале

Блестящее совершенство. Харри Больдт (ФРГ) на Войцеке. У него не столь уж много конкурентов

Вольты, полувольты, серпантин, прохождение углов, езда по кругу

При исполнении любого поворота в одном аллюре всадник должен совершить прямое сгибание. На это новичок еще не способен. Для него важно усвоить, что не следует исполнять какие-либо повороты слишком резко и узко. Инструктору приносит удовлетворение умение новичка исполнять в течение продолжительного периода вольты и полувольты с диаметром в 8 шагов.

Целесообразно показать начинающему всаднику тот сектор в манеже, где он должен исполнять дугу. Нельзя сужать площадь исполнения вольтов: при этом от лошади нельзя требовать нужного прямого сгибания. Заставляя лошадь совершать слишком резкие повороты, мы не добьемся от нее правильной постановки головы и шеи, можем даже лошадь испортить.

При исполнении любого поворота важно помнить следующее:

1. Перед исполнением поворота следует одернуть лошадь; всадник должен собраться и настроиться на исполнение элемента.
2. Всадник переносит центр тяжести в сторону поворота.
3. Всадник продвигает внутреннее бедро вперед, опустив пониже колено.
4. Всадник аккуратно вписывает внешнее плечо в поворот по дуге.

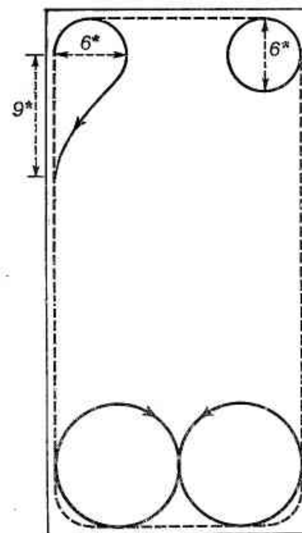
Вольт исполняется в окружности диаметром 6 шагов. Считается, что 6 шагов — максимум для осуществления прямого сгибания. Определяется это особенностями строения тела лошади. Успешным считается также выполнение нескольких вольтов на одном и том же месте.

Не следует поощрять стремление некоторых всадников слишком быстро переходить к вольтам, преодолев перед этим явно недостаточную дистанцию. В таком случае всадник слишком дергает лошадь, чтобы исполнить вольт на круге диаметром 4—5 шагов. К тому же сам он из страха, что слишком поздно начнет поворот, сжимается в седле и снова сильно натягивает поводья.

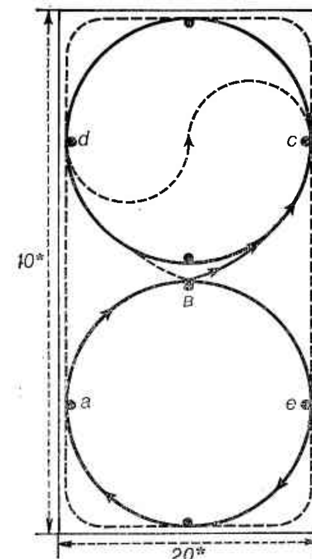
Исполнять полувольт (с угла или в любом выбранном месте манежа) начинают с полувольта в кругу диаметром в 6 шагов. После этого лошадь выпрямляют и возвращают в точку начала упражнения (девять шагов по прямой).

Прекрасное средство расслабления всадника и лошади — серпантин по длинной стенке и по ширине манежа. Для начинающего всадника достаточно исполнить серпантин по длинной стенке манежа. За это время он может хорошо устроиться в седле (переместить свой вес), приготовить лошадь и установить поводья. Последнее особенно важно.

Выполняя несколько серпантинов подряд, нельзя каждый раз менять степень натяжения поводьев. Серпантин по длинной стене (например, с левой стороны) исполняется следующим образом: поворот назад от второго угла короткой стены, немного сместить свой вес во внутреннюю (левую) сторону; ненамного укоротить внутренний (левый) повод. Проехав полманежа, удалиться от



Полувольт, восьмерка.
* Шаги



Движение по кругу, внутри круга. * Метры

стены примерно на 6 шагов, сделать шаг по прямой, чтобы выпрямить лошадь, затем перенести вес вправо, укоротить правый повод (исполнение этого элемента должно быть видно).

Подойти к углу следующей короткой стены, вновь проделать перестановки веса и поводьев.

После исполнения 2—3 серпантинов вдоль длинной стенки расстояние до стены сокращается с 6 до 3 шагов. Серпантин вдоль короткой стены состоит из одного четкого поворота, смены позиции и видимой смены поводьев.

Восьмерку новичок не исполняет, так как частая перемена прямого сгибания слишком сложна. То же относится к сужению и расширению круга. Начинающий всадник не осваивает и крутой поворот на месте.

Несколько позднее молодой всадник переходит к освоению прохождения углов. Вначале дуга должна быть менее крутой, пока всадник не сможет в 3 шагах от угла исполнить полуодержку таким образом, чтобы его действия внутренним шенкелем и внешним поводом были четко видны.

Позднее всадник учится противодействовать отставлению задней ноги внутрь и срезанию углов, прибегая для этого к внутреннему шенкелю и внешнему поводу. Правильный проход углов — прекрасное упражнение, чтобы приучить лошадь к более резкому сгибанию и к бо́льшей нагрузке на задние ноги. Но от новичка этого еще требовать нельзя.

Движение по кругу — это по сути непрерывный поворот от

одной точки остановки к другой. Подъезжая к одной точке, нужно взглянуть на другую и отправиться к ней. Таким образом, всадник вырабатывает посадку в седле и прямое сгибание для лошади; оно должно вписываться в дугу, по которой совершается движение. Всадник смещает свой вес немного на внутреннюю сторону; внутренний шенкель лежит на подпруге или направляется под нее.

Управляя внутренним поводом, всадник направляет лошадь от одной точки остановки к другой. Внешний шенкель отводится назад, а внешний повод препятствует излишне резкому повороту лошади.

Совершая неоднократные повороты по кругу, всадник и лошадь становятся все более раскованными и гибкими. Следует следить за высокой согласованностью действий поводьями — коротким внутренним и длинным внешним.

Поворот на переду

Поворот на переду — свободное упражнение, пригодное для того, чтобы и всадник, и лошадь привыкли к согласованному воздействию односторонних средств управления — шенкеля и повода, чтобы приучить лошадь подчиняться воздействию этих средств (например, одновременному воздействию левого шенкеля и левого повода).

Новичок может переходить к исполнению этого приема тогда, когда подойдет к освоению посыла и научится действовать поводьями. Поворот на переду — это поворот из остановки. Точка поворота — внутренняя передняя нога лошади. Упражнение можно исполнять у длинной (короткой) стены или в любом облюбованном месте манежа. Если упражнение выполняется у стены, нужно отойти на шаг от нее. Первый шаг совершается внутренней задней ногой, так как она проносится выше и дальше, чем внешняя.

Прежде всего всадник укорачивает внутренний повод (зачастую это упускается из виду) и слегка поворачивает голову лошади вовнутрь (при повороте влево — налево). Затем переносит (слегка!) свой вес на внутреннюю кость таза лошади; совершается воздействие внутренним шенкелем. Внешний шенкель, спрятанный под подпругой, поднимается и зависает в воздухе (при исполнении одного шага). Таким образом всадник в любой миг готов сдержать движение лошади вперед.

Следует следить за тем, чтобы лошадь не совершала поворот слишком быстро. Она использует любой момент, чтобы уклониться от воздействия средств управления. Не может быть и речи, чтобы лошадь не совершила движения назад. Она делает его под воздействием внутреннего повода.

Движение лошади назад — ошибка незначительная, но нужно отличать движение назад от сползания назад.

Суть изложенного упражнения — поворот на переду с места. Намного позднее всадник сможет выполнять его и с ходу, когда передние ноги лошади будут поворачиваться по маленькой, а задние — по большой дуге.

Повороты на переду с ходу могут исполнять только опытные всадники.

Принимание

Принимание, как и поворот на переду,— упражнение свободное. К тому же оно — упражнение в движении в два следа. Цель та же, что и при повороте на переду: совершенствование согласованного владения односторонними средствами управления (для всадника) и выработка послушания лошади. При совершении шага внутренние ноги лошади поднимаются выше и переносятся дальше, чем внешние.

При исполнении приема следует иметь в виду следующее.

1. Принимание не применяется, чтобы «собрать» лошадь, поэтому упражнение следует исполнять спокойно, тихими шагами, избегать видимых движений поводьями (без применения хлыста и шпор).

2. Для начинающего достаточно пройти несколько шагов, а позже — половину манежа. При прохождении углов принимание не исполнять!

3. Внимание: лошадь — в прямой стойке; лишь слегка повернута голова в сторону действующего шенкеля. Расстояние от внешней задней до внутренней передней ноги — не более одного шага.

4. Для новичка достаточно выполнять упражнение при движении шагом. Избегать рыси! При исполнении около длинной стены достаточно совершить упражнение внешним шенкелем. Мы не рассматриваем совершение упражнения внутренним шенкелем у длинной стены или при движении по кругу.

Предположим, что нам предстоит совершить принимание внешним шенкелем на правой стороне у длинной стены манежа. Для этого мы действуем следующим образом.

Перед тем как перейти от короткой стены к длинной, мы совершаем внешним (левым) поводом полуодержку. Еще более укорачиваем этот повод, который становится уже внутренним. Слегка поворачиваем голову лошади влево и влево же переносим частично вес своего тела. Не забываем, что все, что было до сих пор внешним, становится внутренним. Укороченный повод не дает лошади поставить задние ноги на следы от передних. Внутренний (левый) шенкель посылает задние ноги в сторону. Таким образом внешний (правый) повод мягко посылает лошадь еще дальше вправо. Шея выпрямляется. Внешний (правый) шенкель спрятан под подпругой.

Если лошадь не поддается посылу шенкелем (а это случается часто, если внутренний шенкель слишком удлинен), инструктор должен взять лошадь за внутренний трензель и другой рукой повернуть лошадь.

Оканчивая упражнение, всадник выпрямляет лошадь, осаживает ее и продолжает движение по прямой.

Прибавление и убавление учебной рыси. Собранная рысь. Езда на месте

Мы уже говорили, что начинающему всаднику полезно не переходить сразу к средней рыси, а усиливать темп исполнения учебной рыси на длинной стороне манежа и снижать его при исполнении упражнения на короткой стороне. При этом начинающий всадник совершенствует навыки сочетания средств управления. Например, для усиления воздействуют поясницей и шенкелями. Поводья ослабляют, показывая таким образом, что лошадь должна двигаться вперед. При снижении темпа следует периодически совершать полуодержки. Впоследствии достаточно будет изменить натяжение поводьев.

Мы говорим о пользе усиления и уменьшения темпа исполнения учебной рыси, но одновременно предупреждаем начинающего всадника, что ему не нужно переходить к укороченной рыси. Это — одна из форм собранной рыси. Будучи исполнена правильно, она является одним из элементов высшей школы верховой езды. При исполнении этого упражнения лошадь идет размашисто, высоко подняв затылок, наклоняя задние ноги, подведя зад. Она совершает размашистые движения крупом; сохраняется связь между ртом лошади и рукой всадника. Если инструктор требует от ученика исполнения собранной рыси, тот встает на стремена, пытаясь ослабить темп. Спина лошади продавливается, задние ноги отступают назад. Даже скорее не отступают, а съезжают, поэтому при исполнении собранной рыси будьте осторожнее. Если хотите увидеть, как выглядит исполнение настоящей собранной рыси, взгляните на фотографию, изображающую Вэтьена на лошади Фойерхорн-XX.

Все, что мы сказали о собранной рыси, справедливо для езды на месте. Остановить лошадь так, чтобы она не шелохнулась, начинающему всаднику очень нелегко. Мы не исключаем, что молодой всадник может при принимании слегка поворачивать голову лошади во внутреннюю сторону. И если кто-то скажет, что он приниманием заставляет свою лошадь изгибаться или собирает ее, не верьте. Полностью остановить лошадь юный всадник не может, так как при этом он будет испытывать слишком сильное напряжение.

Поворот на заду

Поворот на заду — собранное упражнение, к исполнению которого новичок может переходить, только когда сможет уверенно держать лошадь в поводу и умело управлять ею.

Поворот на заду способствует дальнейшему развитию чувства всадника (согласование действий средствами управления) и освоению средств управления поворотом.

Точка поворота — под внутренней задней ногой, которая при этом не может оставаться более или менее неподвижной. Чем короче дуга, по которой проходит внутренняя задняя нога, тем лучше выполнен поворот. Если лошадь продвинется при этом немного вперед — ошибка будет меньшей, чем при движении назад. Всадник переносит свой вес внутрь и увеличивает длину внутреннего стремени. Обоими поводьями он посылает лошадь в движение по кругу вперед вокруг задней ноги.

Внутренний шенкель не дает лошади сделать шаг назад, а внешний — мешает возможному выпаду задней ноги. Начинающий всадник должен согласовывать движения своего внешнего плеча с движениями лошади. Внешний повод выпрямляет лошадь и не позволяет ей выступать вперед.

Поворот на заду осуществляют постепенно, шаг за шагом. После исполнения каждого отдельного шага останавливаются. Вначале ограничиваются 2—3 шагами. После 2-го или 3-го шага энергично посылают лошадь вперед.

Для новичка лучше переходить к повороту на заду из полувольта, исполняемого шагом.

Следите за тем, чтобы лошадь при исполнении этого элемента не кусала мундштук и охотно шла вперед.

Осаживание

При осаживании лошадь двигается назад диагональными парами ног, совершая это движение спокойно, не сопротивляясь, равномерно и прямо. Понимая, что выполнение этих многочисленных требований предполагает достаточно высокое умение согласованно применять средства управления, можно задать себе вопрос: способен ли на это новичок? Такое упражнение он может выполнять лишь в одиночку, под пристальным наблюдением инструктора, так как осаживание — упражнение трудное и ни в коем случае оно не должно выполняться по принуждению. Иногда в одной группе занимаются и новички, и опытные наездники. По команде инструктора: «Осадить на три шага!» некоторые могут насильно осадить лошадь, другие, натянув поводья, в отчаянии пытаются сделать это. Лошади не поддаются, задирают головы и шеи, отворачиваются в сторону, дергаются.

Овладение приемом возможно лишь индивидуально, когда инструктор готов помочь всаднику: в случае необходимости схватить лошадь за уздечку, а то и похлопать легонько хлыстом о переднюю ногу.

Перед осаживанием совершают шаг вперед, затем взаимно, но не одновременно, натягивают уздечку (желательно прямо спереди назад). Ни в коем случае нельзя тянуть ее в сторону. Вслед за этим включают оба повода и оба шенкеля.

Не нужно забывать о том, что осаживание проводят крайне осторожно. Если лошадь охотно и спокойно идет назад, не забудьте похвалить. Ее можно послать и доброжелательной командой голосом: «Назад!» Это — самый лучший способ выполнения упражнения, потому что рот лошади не испытывает никаких нагрузок.

Не заставляйте лошадь делать более 3—4 шагов назад без перерыва.

Новичок должен знать, чем хорошо осаживание. При этом упражнении совершенствуется проводимость лошади (наклоны в затылке), остановка, собранность. Сгибаются задние ноги лошади.

Осаживание применяется и в том случае, когда лошадь не желает выполнять прыжок через препятствие.

Очень полезно совершать осаживание после поворота на переду. Если лошадь под всадником сопротивляется, прием следует выполнить на поводу, когда можно побуждать ее движениями руки. Если лошадь послушается, ее нужно похвалить и упражнение повторить, предварительно заставив лошадь сделать шаг вперед. Теперь прием можно выполнять под всадником и обязательно вновь похвалить лошадь.

При исполнении приема всадник напрягает поясницу и слегка натягивает поводья. Он готов использовать шенкеля, чтобы предотвратить сползание лошади назад в случае ослабления задней ноги. Упражнение оканчивается, можно слегка отпустить поводья, прекратить посылы шенкелями и поясницей.

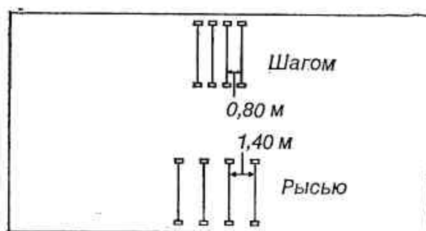
Несколько слов о заложениях

Заложения — это жерди около 1,5 м длиной и 15—20 см высотой. Расположены они перпендикулярно стене на дорожке, по которой проходит лошадь, но могут располагаться в любой точке манежа.

Расстояние между жердями при исполнении упражнения шагом — 80 см, рысью — 1 м 40 см.

Упражнения с заложениями совершенствуют раскованность всадника, развивают эластичность суставов бедра, колена и ноги. Рука всадника лежит на корпусе лошади, чувствует ее движение. Поводья не натягивают рта лошади. Колени всадника тесно прилегают к ее туловищу.

Сначала всадник исполняет упражнение, держа поводья в руках, затем — связав их и перебросив через холку. Когда это упражнение будет усвоено, отрабатывается переход в рысь, облегченную рысь (можно держаться за гриву).



Заложения

При выполнении упражнения лошадь поднимает голову и вытягивает шею вперед-вверх, изгибает вверх спину, снимает напряжение с мышц спины, совершает размашистые движения крупом.

Нельзя, однако, согласиться с утверждением, что в ходе занятий с заложениями улучшается качество аллюра. Лошади, годами выполняющие эти упражнения, не улучшают свои качества, а, напротив, становятся более усталыми и отупевшими. Я склонен согласиться с Мюзелера, который в своем учебнике верховой езды говорит, что значение упражнений с заложениями слишком переоценивается:

Езда по одному (езда врозь)

Если в начальной стадии обучения полезны групповые занятия, когда лошади идут друг за другом на незначительном расстоянии (около одного шага) и есть возможность использовать присущий им стадный характер, то впоследствии, когда наездник уже выработал посадку в седле, показал, что приобрел раскованность при исполнении учебной рыси, не дергает поводьями, инструктор может определить тот момент, когда можно перейти к одиночным занятиям. Последние полезны уже тем, что у инструктора появляется возможность уделять каждому всаднику больше внимания.

Всадник в свою очередь начинает серьезнее осмысливать свои действия, учится, как говорится, работать головой. Однако слишком ранний переход начинающего спортсмена к одиночным занятиям вряд ли полезен.

Обычно занятия начинаются с того, что инструктор дает разные задания, назначив ученикам разные темпы, аллюры и направления, при которых необходима перемена поводьев. Позднее необходимо направить вверх стремена.

Каждый из учеников может получить отдельное задание, чтобы совершенствовать свое мастерство. Задания могут быть конкретными. Например, движение шагом по всей длине манежа; в определенной точке остановка; стойка лошади в спокойном состоянии; езда шагом. Это же упражнение может быть повторено несколько раз по другой стороне.

Может быть другой вариант: учебная рысь на всю длину манежа; в определенной точке остановка с переходом на шаг; вновь вход в рысь (через шесть шагов). Упражнение можно выполнять несколько раз подряд.

Третий вариант: из учебной рыси остановка с переходом в стойку; лошадь стоит спокойно, затем всадник вновь посылает ее в рысь.

Новая ступень: езда в одиночку по кругу, частые посылы в галоп, например с точки остановки на открытой стороне до точки остановки у короткой стены. Во время исполнения второй половины движения по кругу — рекомендуется езда шагом или учебной рысью.

Одно из самых эффективных упражнений — поворот на заду с возвращением на исходную точку. Проводится он на всем протяжении длины манежа. Некоторое время это упражнение следует начинать из положения стоя, а затем с шага. Упражнение особенно полезно для отработки навыков всадника.

Одиночные занятия полезны еще и тем, что лошадь привыкает к воздействию средств управления и утрачивает стадный инстинкт. Всадник же лучше узнает ее характер.

Инструктор время от времени спрашивает ученика: «Научились вы посылать лошадь или вам еще нужно остановиться и вновь поработать над этим приемом?» Важно качество исполнения приема, но не обязательно обращать внимание на мелкие погрешности в действиях своего ученика. Он сам разберется в своих ошибках и будет чувствовать себя свободнее.

После каждого одиночного занятия можно вновь собрать всю группу, чтобы проверить посадку в седле каждого ученика и технику остановки лошади.

Прыжки. Езда на открытой местности

Через некоторое время юный всадник может перейти к освоению прыжков со стременами. Инструктор следит, чтобы стремя было на 2—3 дырочки короче, туго затянуто. Нога продета в него до каблука. Каблуки направлены вниз. При каждом прыжке всаднику разрешается хвататься за гриву. С длинными стременами прыгать нельзя! Даже если неудобно, кажется, что стремена слишком коротки. Только когда всадник чувствует себя в седле уверенно, когда он выработает для себя упор в колене, можно позволить выполнение прыжков без стремян (как упражнение для совершенствования посадки).

Когда всадник освоит прыжки через заложения, через лежащие на поверхности препятствия, ему разрешают прыжки через препятствия, высота которых будет доходить до 50—80 см. Причем прыжки эти должны совершаться только с рыси.

Если лошадь отказывается прыгать через препятствие, при следующем прыжке препятствие нужно опустить ниже, чтобы лошадь не повторяла своих отказов.

Для прыжка особенно важны: упор в колене, ненапряженное положение голени, которая находится отвесно к туловищу лошади. Поводья ненатянутые, висят параллельно холке. При прыжке поводья располагаются так, чтобы оградить рот лошади. Поднимать их нельзя. Каблуки опущены. Колени держат как можно ниже.

Движения верхней части тела всадника совпадают с движениями тела лошади. Нужно быть готовым в любой момент поднять тело. Всадник следит за тем, чтобы не дергать поводьями рот лошади. Локти не оттопыривают.

При прыжке всадник нагибается вперед (не назад и не вниз). Наезжает на середину препятствия, а при приземлении прижимает колено как можно сильнее. Прыгать нужно через препятствия разной высоты и располагать их в разных точках.

Для последующих прыжков через препятствия, выполняемых в галопе, отрабатывают легкую, ненапряженную посадку. Вначале осваивают ее в движении по кругу и по всей длине манежа. Затем переходят к усилению и уменьшению темпа прыжка в галопе, к езде из поворотов. При легкой посадке всадник слегка поднимается в седле, разводит стремена, поднимает голову (взгляд вперед). Колени крепко прижимает к туловищу лошади.

Через несколько недель после начала занятий можно начинать езду на открытой местности. Естественно, мы говорим сейчас не о систематических занятиях на открытой местности (ровной или неровной), не о прыжках через препятствия, не о подъеме на гору. Юные всадники под присмотром наставника час-два ездят верхом на открытой местности. Такие поездки наполняют всадника радостью, у него появляется чувство безопасности, раскованности, равновесия, уверенность в себе, навыки облегченной рыси. Вначале лучше ездить на удобном участке с твердым, даже каменистым покрытием, ездить прямо (не зигзагом), не спешить и не переходить сразу же на быстрый темп.

Нужно следить, чтобы при езде шагом поводья не были укорочены. Их следует отпустить, а то и связать. Так всадник будет увереннее чувствовать себя в седле, не будет зависим от поводьев. Во время езды появляется возможность отрабатывать остановку и стойку лошади на месте, посадку, спешивание. Понемногу можно переходить к галопу с легкой посадкой — сначала на ровной площадке, а затем на неровной. Последнее упражнение особенно важно для укрепления чувства единения с лошадью во время движения.

Позднее можно совершать прыжки через бревна и узкие канавы, взбираться на небольшие холмы и спускаться с них.

Не забывайте, что при подъеме на крутой склон и при спуске с него не следует перегружать круп лошади.

Начинающий всадник на открытой местности ездит без шпор.

На этом этапе систематическая подготовка к прыжкам через построенные препятствия не проводится.

Чего можно достичь через год после начала занятий

Если юный наездник начинает чувствовать себя в манеже и на открытом воздухе свободно и естественно, это доставляет ему чувство радости и отрады. Он уже может ездить рысью и галопом, причем и в манеже, и на открытой площадке. Ему уже удаются повороты и принимания. Он счастлив проехать по лугу и лесом. Но все это — не конечная цель. Необходимо оттачивать манеру езды и мастерство. Нужна постоянная работа над собой, постоянные тренировки — так же, как и скрипачу.

Юный всадник должен стремиться поднять свое мастерство до высот искусства, научиться предугадывать каждое движение лошади, чтобы она стала другом. Прислушиваясь и присматриваясь к своей лошади, он должен задаваться вопросами: есть ли у нас чувство единения, достаточно ли оно? Должен ли я натянуть левый (правый) повод? Придержать ли мне лошадь? Достаточно ли чутко я управляю поводьями? Чутки ли мои руки? Спокойно ли лежат поводья или я делаю ими ненужные движения? Достаточно ли крепко прижаты мои шенкеля? Достаточно ли силен мой посыл, не слишком ли он силен?

Юный всадник должен чувствовать свою лошадь, ее упругость и гибкость. Научиться этому можно в любом месте, в любой ситуации — и на тропинке, и на лесной просеке. Там всадник чувствует себя уверенным при исполнении шагов, рыси, галопа, там учится он контролировать прыжки лошади и свои действия. Езда приносит ему удовольствие. Естественно, пройдут годы, прежде чем появится такое состояние. Это будет стоить всаднику больших усилий, много прольет он пота, может переносить даже определенные лишения. Но усилия его будут вознаграждены. Наездник и лошадь станут единым целым. Лошадь вознаградит его своей дружбой и преданностью, она будет предугадывать все его желания. Всадник осознает, как важно взаимодействие различных средств управления для создания связи между рукой человека и ртом лошади, что взаимодействие это необходимо, чтобы появилось чувство ритма.

Нельзя понять всадника, который заявляет, что ему некогда часто ездить верхом. Кто хочет, тот найдет время и для езды, и для ее совершенствования. Ведь искусство верховой езды зависит от практики. Но нужны еще и хорошие умные книги о верховой езде, нужно внимание при чтении. А самое главное — желание и любовь к прекраснейшим из животных — к коням!

Значок юного немецкого всадника

Юные всадники и всадницы, прошедшие обучение, могут получить Значок юного немецкого всадника. Бронзовый и серебряный значки вручаются Немецким союзом конного спорта.

Значок юного немецкого всадника вручается юниорам 12—17 лет, которые показали на экзаменах безупречные знания и умения в верховой езде.

Значок может быть вручен лишь после сдачи выпускных экзаменов в каком-либо обществе или союзе, признанном соответствующим земельным советом. Значок может выдать любая школа верховой езды, в которой проходил обучение соискатель.

Требования к соискателю бронзового значка.

А. Навыки в выездке: езда верхом должна отвечать требованиям класса **А** и указаниям судьи (три аллюра);

Взнуздывание: установка трензеля.

Тщательно оценивается исполнение: шага, рыси, галопа в обыкновенном темпе, облегченной рыси, остановки из шага и рыси, перехода из одного аллюра в другой, вольтов и полувольтов, езды без стремян. Особое внимание обращается на посадку всадника. Судья может попросить соискателя переменить лошадь.

Соискатель должен получить оценку не ниже 5 баллов.

Б. Навыки в преодолении препятствий: езда верхом должна отвечать требованиям класса **А**. Проход маршрута с 8 прыжками (как минимум). Три препятствия различной высоты (от 60 до 90 см).

Особое значение придается посадке и поведению всадника. При исполнении прыжка лошадь не должна задерживаться у препятствия или отказываться от прыжка. Не допускаются нарушения в движении вперед.

Соискатель должен пройти маршрут и получить оценку не ниже 5 баллов.

В. Теоретическая подготовка: должные знания вопросов верховой езды, взнуздывания и седлания, ухода за лошадью.

Соискатель должен получить оценку не ниже 5 баллов.

Во время экзамена по теории соискатель должен ответить на приводимые ниже или подобные им вопросы:

От чего зависит правильность посадки всадника?

Как вырабатывается раскованность и равновесие всадника?

Какие средства управления использует всадник (шенкеля, вес, поводья)?

Какие средства используются в первую очередь (шенкеля, вес)?

Что такое свободные и собранные упражнения?

Какие средства управления используются при переходе из рыси в шаг?

Какие средства применяются при переходе из шага в рысь?

Вы совершаете движение по кругу (левая сторона) в учебной рыси и хотите перейти в галоп. Какие средства управления применяются для этого?

Как исполняется поворот на переду?

Что вы знаете о принимании?

Как исполняется поворот на заду? Вы должны осадить лошадь на 3 шага. Как это делается?

Что вам известно о взнуздывании?

Что вы знаете о седлании?

Расскажите об уходе за лошадью.

Требования к соискателю серебряного значка.

А. Навыки в выездке: езда верхом на выбранной соискателем лошади должна отвечать требованиям класса **Л**.

Взнуздывание: установка трензеля.

Соискатель должен получить оценку не ниже 5 баллов.

Б. Навыки в преодолении препятствий: езда верхом на избранной соискателем лошади, отвечающей требованиям класса **Л**, по маршруту, отвечающему требованиям испытаний по классу **Л**.

Минимальное количество препятствий: в манеже — 6; на открытой площадке — 8; минимальное число прыжков — 12.

По меньшей мере одно высотное препятствие и одно высотно-широтное препятствие. Прыжок в ширину (канава). Все размеры препятствий должны соответствовать требованиям.

Соискатель должен закончить прохождение маршрута и получить оценку за стиль не меньше 5 баллов.

В. Теоретическая подготовка: должные познания из области верховой езды, о взнуздывании и седлании, об уходе за лошадью.

Соискатель должен получить оценку не ниже 5 баллов.

Примечание. К сдаче выпускных экзаменов на право получения серебряного Значка юного немецкого всадника допускаются лишь обладатели бронзового значка.

Лица, достигшие 17 лет или старше, могут получить после сдачи экзамена **Значок немецкого всадника** (бронзового класса *III*).

Требования к соискателю.

А. Навыки в выездке: езда на избранной соискателем лошади, отвечающей требованиям класса **А**. Соискатель должен получить оценку не ниже 5 баллов.

Б. Навыки в преодолении препятствий: езда на лошади, отвечающей требованиям класса **А**, по маршруту, отвечающему требованиям класса **А**.

В. Теоретические и практические познания в области верховой езды, взнуздывании и седлании, уходу за лошадью.

Соискатель должен получить оценку не ниже 5 баллов.

Содержание

Предисловие к русскому изданию . . . 3
Предисловие . . . 4
Что важно для новичка и чего ему следует избегать . . . 5
Седлание, взнуздывание на трензель, разбор поводьев . . 6
Проводка коня в руках за трензель, посадка и спешивание . 7
Посадка всадника . . . 8
Средства управления. Их согласование . . . 9
Аллюры. Их развитие . . . 11
Полуодержка. Остановка лошади . . . 13
Учебная рысь . . . 14
Облегченная рысь . . . 15
Отличие свободных и собранных упражнений . . . 17
Вольты, полувольты, серпантин, прохождение углов, езда по кругу . . . 18
Поворот на переду . . . 20
Принимание . . . 21
Прибавление и убевление учебной рыси. Собранная рысь. Езда на месте . . . 22
Поворот на заду . . . 22
Осаживание . . . 23
Несколько слов о заложениях . . . 24
Езда по одному (езда врозь) . . . 25
Прыжки. Езда на открытой местности . . . 26
Чего можно достичь через год после начала занятий? . . . 28
Значок юного немецкого всадника . . . 29

Адольф фон Зеефрид

Верховая езда

ПОСОБИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Заведующий редакцией В. А. Санько
Редактор И. В. Киселева
Художественный редактор В. А. Ермоленко
Технический редактор Т. А. Тарасенко
Корректор Л. В. Николаева

ИБ № 228

Сдано в набор 08.09.83. Подписано в печать 06.02.84. Формат $84\times108^1/_{32}$. Бумага для глубокой печати. Гарнитура литературная. Высокая печать. Усл. печ. л. 1,68+0,84 (вклейка). Усл. кр.-отт. 3,05. Уч.-изд. л. 3,32. Изд. № 3257. Тираж 13 000. Зак. 4055. Цена 35 коп.

Издательство «Полымя» Государственного комитета БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 220600, Минск, проспект Машерова, 11.

Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО имени Я. Коласа. 220005, Минск, Красная, 23.


35 к.
E

